

HEURE	ÉVÉNEMENT
9 h	CAFÉ ET CHRONIQUE QUOTIDIENNE Venez discuter des actualités autour d'une tasse de café ou de thé.
10 h	COURS DE YOGA - ÉTIREMENTS Doux, mais efficace, le yoga permet d'améliorer la flexibilité et le bien-être général.
11 h	RENCONTRE AU MOMA Nous utilisons le programme du musée d'art moderne pour discuter d'art. Aujourd'hui, nous examinons l'œuvre de Jackson Pollack.
13 h	CLUB DE MARCHÉ La marche, c'est la santé. Joignez-vous à nous pour une promenade sur les sentiers.
13 h 30	SORTIE AU MUSÉE DES BEAUX ARTS Aujourd'hui, nous nous rendons au musée pour admirer des œuvres d'art étonnantes !
14 h 30	CONFÉRENCE ET DISCUSSION Participez à notre programme de réflexion sur le bien-être et le vieillissement actif.
15 h 30	VIN ET FROMAGE AVEC MUSIQUE CLASSIQUE Les amateurs de musique apprécieront le charmant quatuor de l'école secondaire du quartier.
16 h 30	CLUB DE LECTURE Venez discuter de dernier best-seller avec des amateurs de lecture comme vous.
18 h 30	CLUB DE POKER Tentez votre chance aux cartes.
19 h	GROUPE DE MÉDITATION Profitez de 10 minutes de méditation guidée qui pourraient vous aider à dormir plus paisiblement ce soir.